



Workshop Rituale bei frühem Kindsverlust

Workshop im Rahmen der Impulstagung Rituale in Zürich
Helen Walker
13. September 2025

kindsverlust.ch 



Möge dein Weg ein sanfter sein

Möge dein Weg ein sanfter sein.

Mögest du stärkenden Rückenwind erfahren,

Eine dich tragende Erde, wenn dein Leben erschüttert wird.

Vertrauen, Mut und die Gewissheit am richtigen Platz zu sein

und alles zu haben, was du brauchst,

um gut weitergehen zu können.

Sabrina Gundert

kindsverlust.ch



Reflexion und Gruppenaustausch

- Welche Rituale kennt ihr bei Krisen?
- Wie zeigt sich Wirkung?



Rituale bei frühem Kindsverlust

Bindung zum Kind stärken

- Nähe ermöglicht Trauerbewältigung

Verlust sichtbar machen

- Kind war für Aussenwelt oft «unsichtbar»
- Familie, Pat:innen, Grosseltern als Zeug:innen

Erinnerungen schaffen

- Fussabdrücke
- Fotos etc.

Wirkung der Rituale bei Kindsverlust

- **Bewegung** statt Erstarrung
- **Gemeinschaft erleben** – im Paar, in der Familie, im Umfeld
- Kind und Ereignis in die **Lebensgeschichte** einordnen
- **Ausdruck finden** – durch Symbole und Handlungen
- Trauer **sichtbar machen** – gerade bei Tabuisierung
- **Resilienz stärken** – Kreativität, Struktur, Halt
- **Übergänge gestalten** und begleiten



Zu beachten!

- **Weniger ist mehr:** ein bewusstes Ritual mit Zeit statt viele gleichzeitig
- **Ort:** geschützt, bedeutsam
- **Teilnahme:** alleine oder mit vertrauter Person?
- **Danach:** Zeitpuffer, sanfter Übergang in den Alltag
- **Kontext des Verlustes**
 - während Schwangerschaft, Geburt oder danach
 - im Wissen um den (möglichen) Tod vs. Nicht-Wissen

Mögliche Rituale bei Kindsverlust



Brief ans Kind

- Ähnliche Formate: Tagebuch schreiben
- Gedanken und Emotionen auf Papier bringen
- Dinge benennen – Namen geben
- Realisieren
- **Fallbeispiel einer frühen Fehlgeburt**

Emotionen Ausdruck zu geben ist wichtiger Resilienzfaktor und unterstützt uns in einer kritischen Lebenssituation.





Erinnerungen schaffen und verorten

- Schachtel oder Ort mit wichtigen Erinnerungen: Fotos des Kindes und der Familie, Schwangerschaftstest etc.
- Erinnerungen gibt es wenige, weshalb sind sie so wichtig sind.
- Idee: Dem Kind und der Trauer einen Ort geben.
- **Fallbeispiel einer späten Fehlgeburt**

Das Verorten des Kindes hilft, ihm einen Platz zu geben. Das Verorten der Trauer hilft, dass sie nicht allgegenwärtig ist. Es erlaubt Pausen und trauerfreie Orte und Momente.





Kreatives Gestalten

- Ton, Zeichnung für Sarg oder für sich, Kettelchen, «Schnejeli» basteln
- Idee: Kind bei sich tragen, Verbindung, Verstehen und Begreifen
- **Fallbeispiel Geschwistertrauer**

Kreativität ist ein wichtiger Resilienzfaktor. Bindung zum Kind wird symbolisch dargestellt.





Symbole finden oder herstellen

- Plüschtier, Engel, Regenbogen, Herzchen für den BH etc.
- Idee: Etwas das bleibt, an das Kind erinnert, etwas das trägt.
- **Fallbeispiel einer Totgeburt**

Der Fürsorge für das Kind Ausdruck geben können und die Verbindung zum Kind stärken begünstigt einen gesunden Trauerprozess. Das Berühren weicher Plüschtiere beruhigt das Nervensystem.





Nest vorbereiten

- Kleid nähen, Bettchen, Sarg gestalten
- Idee: Ankunft des Kindes vorbereiten
- **Fallbeispiel Tilda**

Wiederherstellen der Handlungsfähigkeit ist eines der wichtigsten Ziele Akutbetreuung. Selbstwirksamkeit ist ein Schutzfaktor für psychische Gesundheit.





Rituale zum Verabschieden

- Schiffchen fließen lassen, Ballone steigen lassen, Wünsche und Träume dem Feuer übergeben, dem Kind Wünsche mitgeben, Natur einbeziehen
- Kann bei Jahrestagen wiederholt werden
- Idee: Symbolisch Abschied darstellen – Übergang gestalten
- **Fallbeispiel Grossmutter**

Ein Abschied ja, aber kein Loslassen der Liebe und Beziehung zum Kind.





Professionelles Handeln

- Innehalten
- Wiederermächtigung
- Selbstwirksamkeit
- Handlungsfähigkeit

Rituale können dabei unterstützen.

HERZLICHEN DANK

Gerne stehen wir für Fragen und Anregungen zur Verfügung.